

自主講座

「人生 100 年時代を生きるために」 ～「フレイル予防」と「介護」について～

「いつまでも元気でいたい!」「充実した老後を過ごしたい!」そんな方にぴったりの講座です。特に「フレイル予防」については、いろいろなところで耳にしますが、よくわからないという方も多いのではないのでしょうか。

ぜひ、この機会に勉強して、これからの生活に生かしていきましょう。もちろん、ご自身のためだけでなく、「家族のために知っておこう」という方の参加も大歓迎です。

★ 日時と内容：

- ① 9月 3日(水) 13:30～15:00
あなたは大丈夫?フレイル予防講座 学習編
* 13:00～13:30 ・生活習慣病予防【測定会】

- ② 9月 10日(水) 13:30～15:00
あなたは大丈夫?フレイル予防講座 実践編
* 13:00～13:30 ・生活習慣病予防【測定会】

※【測定会】では血管年齢測定やベジチェックなどを体験します。測定内容は当日わかります。
約 20 秒ででき、結果シートも出ます。ご希望の方はぜひご参加ください

- ③ 9月 17日(水) 13:30～15:00
他人事ではない「介護の不安解消」講座



★ 場所：羽根井生涯学習センター 第1多目的室（2階）

★ 対象：どなたでも

★ 定員：30名（申込順）

★ 受講料：無料

★ 講師：① ② 明治安田生命保険相互会社

③ アースサポート豊橋駅西地域包括支援センター



【申込み締切】

8月31日(日)（定員に空きがあれば前日まで受付可）

【申込み方法】

窓口、電話、FAX、メールで羽根井生涯学習センターまでお申込みください。
申込みの際は、下記項目を明記してください。

◆項目：①氏名（ふりがな） ②郵便番号 ③住所
④電話番号 ⑤来館方法（徒歩・自転車・車）

◆電話：0532-32-5050

◆e-mail：ha-nei@tees.jp

◆住所：〒441-8029 豊橋市羽根井本町 131

問合せ先 羽根井生涯学習センター ☎0532-32-5050